



Precauciones para las altas temperaturas

Debido a que las altas temperaturas continúan rompiendo récords por todo el estado, el Departamento de Salud (TDH) ha preparado una lista de precauciones para evitar el riesgo de insolación y colapso por calor. Se les pide a todos los tejanos que sigan estas precauciones y que también usen esta guía para aconsejar a otros.

- Nunca deje a nadie en un automóvil estacionado y cerrado durante el tiempo de calor.
- Tome muchos líquidos; evite tomar bebidas alcohólicas o las que tengan cafeína o mucho azúcar.
- Planee hacer actividades agotadoras al aire libre temprano o tarde durante el día cuando no esté tan caliente.
- Quédese adentro y en lugares con aire acondicionado lo más que pueda, a menos que usted esté acostumbrado a tolerar las altas temperaturas. Si no tiene aire acondicionado, ponga persianas en las ventanas y use la circulación del aire y los abanicos para refrescar los cuartos. Cuando la temperatura y la humedad sean muy altas, apague los abanicos o voltéelos hacia las ventanas.
- Descanse seguido cuando trabaje al aire libre.
- Coma más seguido pero asegúrese de que los alimentos estén bien balanceados y sean ligeros.
- Consulte con un médico sobre los efectos del calor y del sol al tomar medicinas recetadas como diuréticos, antihistaminas u otras medicinas.
- Evite envolver a los bebés en colchas gruesas o ponerles ropa gruesa.
- Infórmese seguido de amigos, vecinos o familiares enfermos o de edad avanzada que necesiten ayuda.
- Vaya a un lugar más fresco cuando aparezca el primer síntoma de enfermedad a causa del calor (mareo, náusea, dolor de cabeza o calambre muscular). Descanse unos minutos y tómese con calma una bebida refrescante. Si su estado sigue igual, solicite atención médica inmediatamente.
- Póngase productos protectores contra el sol, sombrero y ropa liviana de colores claros para proteger su piel de los rayos dañinos del sol.

(Para mayor información comuníquese con David Vaughan, Funcionario de Información Pública de Emergencia, División de Preparativos para Emergencias de TDH, al (512) 834-6700, extensión 2322).

